

安徽省“十五”中小学校长培训教材

中小学心理健康教育

安徽省教育厅组织编写

张履祥 姚本先 方双虎

武汉大学出版社

安徽省中小学校长培训教材编写委员会

主任委员 陈贤忠

副主任委员 胡平平 邵锦强

委员 (按姓氏笔画顺序):

刘美涓 朱 彤

吴金辉 余本祜

姚本先 徐志善

熊成纯

序

一个好校长，就是一所好学校。这就是说，当教育方针政策确定，并具有了必要的外部条件后，校长便是具有决定意义的因素。作为一校之长，在学校的办学过程中处于管理系统的核心地位、主导地位 and 决策地位，校长对学校发展的影响具有全局性。因此，当一个校长很不容易，当一个好校长更不容易。要办好学校，全面提高教育质量，需要一大批政治强、作风正、懂教育、会管理的好校长。为此，不仅要严把校长的选拔关，还要严把校长的培训关。两者缺一不可。

根据教育部《全国教育干部培训“十五”规划》、《中小学校长培训规定》的精神和要求，我省也制定了《安徽省教育管理干部培训“十五”规划》。“十五”期间，中小学校长培训工作的指导思想是：以“三个代表”重要思想为指导，全面贯彻

第三次全国工作会议和全国基础教育工作会议以及“十六”大精神，坚持“三个面向”的方针，积极推进教育创新，以提高中小学校长全面贯彻教育方针、全面实施素质教育的水平和能力为出发点，努力造就一支富有改革创新意识，善于依法治校，适应全面实施素质教育需要，作风优良的高素质、专业化的中小学校长队伍。

为了保证“十五”期间我省教育管理干部培训的质量，结合我省实际情况，省教育厅干训指导中心在经过大量调研的基础上，在组织使用部颁培训教材的同时，组织专家精心编写出版《陶行知教育思想与实践》、《名校长教育思想研究》、《校长心理健康与调节艺术》、《听课与评课研究》、《中小学心理健康教育》和《校园文化建设导论》等部分培训教材，以进一步丰富、完善中小学校长培训的内容。相信这套培训教材的出版和使用，将对我省中小学校长以及教育行政管理干部和广大教师的培训与继续教育发挥非常重要的作用。

本套培训教材的编写，切实体现了《中小学校长培训规定》中“坚持为全面实施素质教育服务”的宗旨，充分考虑了中小学校长的实际需要和校长培训的特点，坚持“理论联系实际，学用一致，按需施教，讲究实效”的原则。这为确保“十五”期间我省中小学校长培训质量的不断提高，奠定了良

好的基础。

为编好这套教材，各教材的主编及参编人员投入了大量精力，付出了辛勤劳动；教材编审委员会的专家们也是认真评议，多次讨论，耐心审读了教材编写的项目申报书、课程标准和教材的全部内容。在此，对他们以及为这套教材编写、出版付出辛勤劳动的所有同志表示衷心感谢！

各级教育行政部门和培训院校，在“十五”期间要以“三个代表”重要思想为指导，认真贯彻和落实“十六”大精神，全面实施教育部和我省关于教育管理干部培训的规划，切实做好中小学校长培训工作，坚持教育创新，深化教育改革，全面推进素质教育，为安徽教育事业大发展作出贡献。

中共安徽省委教育工委书记
安徽省教育厅厅长 陈贤忠

第一章 中小学心理健康教育概述

中 小学教育是提高国民素质的基础教育。中小学应当全面贯彻《中国教育改革和发展纲要》的精神，实现由“应试教育”到素质教育的转轨，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体、心理素质，促进学生生动活泼地发展。良好的心理素质是人的全面素质中的重要组成部分。心理健康教育是提高中小学生心理素质的教育，是实施素质教育的重要内容。中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展，社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、人际交往、升学、就业和自我意识等方面，会遇到各种各样的心理困惑或问题。因此，在中小学开展心理健康教育，是学生健康成长的需要，是推进素质教育的必然要求。

学校心理健康教育是一项具有很强科学性、专业性和技术性的工作。为了顺利地开展中小学心理健康教育并使之取得良好成效，我们应正确理解和科学把握心理健康的内涵与

中小学生心理健康的标准，中小学心理健康教育的内涵、目标和任务、指导思想和基本原则等基本理论问题。

第一节 心理健康概述

一、心理健康的含义

心理健康，最初作为心理卫生学中的概念，曾称心理卫生或精神卫生。它包含三方面的含义：其一，是指一门学科，即心理卫生学，它是一门研究人的身心关系的科学；其二，是指一种服务工作，即心理卫生工作；其三，是指人的心理健康状态。医学界侧重精神病、不良适应行为的诊断和治疗，常称精神卫生；教育界往往着眼积极地增进和维护人的心理健康，习惯称心理健康。根据中央和教育部的文件精神，中小学心理健康工作统一规范称为“心理健康教育”。

健康包括身体健康和心理健康两个方面。何谓健康？1948年，世界卫生组织（WHO）在其《世界卫生组织宪章》中开宗明义地指出：健康不仅是没有疾病和病态（虚弱现象），而且是一种个体在身体上、精神上（心理上）和社会上完全安好的状态。由此可见，健康应包括生理、心理和社会适应等几方面。1989年，该组织对健康的概念又作了新的补充，指出“健康”应包括：躯体健康、心理健康、社会适应和道德健康。我国著名医学家傅连璋强调“健康”的含义应包括以下因素：（1）身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病；（2）体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能吃苦耐劳，担负各种艰巨繁杂的任务，经受各种自然环境

的考验；(3) 精力充沛，能经常保持较高的效率；(4) 意志坚定，情绪正常，精神愉快。

什么是心理健康呢？我们认为，心理健康是指个体在适应环境的过程中，生理、心理和社会性方面达到协调一致，保持一种良好的心理功能状态。1946年，第三届国际心理卫生大会提出心理健康需具有四个特征：(1) 身体、智力、情绪十分调和；(2) 适应环境，人际交往中能彼此谦让；(3) 有幸福感；(4) 在工作和职业中，能充分发挥自己的能力，过有效率的生活。

二、辨别心理正常与心理异常的标准

心理正常与心理异常是相对的，它们之间没有绝对的分界线。但是，多数专家认为，如果根据心理科学的理论原则，还是可以从以下三个方面来认识和判定个人心理状态是否正常，也可以称之为判断心理正常与否的三项原则。

(一) 心理与环境的统一性原则

心理是客观现实的反映，因此任何正常的心理和行为，无论是其形式还是其内容都必须与客观环境保持一致。首先，表现为心理反应的合理性。心理活动和行为表现与客观现实是相适应的，才具有合理性，并为人所理解。如果心理反应与客观现实的同一性遭到了破坏，对社会环境等刺激必然会做出使人难以理解的心理反应，那么心理反应必定是不合理的，就会被视做心理异常。例如，与人对话时颠三倒四、不知所云，使人摸不着头脑而无法与之进行正常的言语交流，给人一种难以理解的不合理的感觉，则心理就属异常。其次，表现为人际关系的适应性。对人际关系难以适应

而引起人际关系方面的心理失调，将影响人的心理健康。我国著名医学心理学家丁瓚教授曾指出：人类的心理适应，最主要的就是对于人际关系的适应。所以人类的心理病态，主要是由于人际关系的失调而来。总之，一个人的言行表现出能基本适应社会生活环境即为正常，对环境不能适应则为异常。社会适应良好是现代人社会生存的基础，因而，心理卫生学有时也被称为适应心理学。

（二）心理过程的协调性原则

人的心理活动过程是由认知、情感和意志行动等部分组成。知、情、意各种心理活动过程是一个动态的、有机的、完整的统一体，各种心理活动之间具有协调一致的关系。在心理活动过程中，如果它们之间表现出不统一和不协调，就是说失去了心理活动的统一性和协调性，就出现了心理异常。如正常人想到了或遇到了高兴的事，就会产生愉快的心情而发笑，遇到悲伤的事就会伤心甚至哭泣，这是心理正常的表现。假如一个人无缘无故地发笑或哭泣，或者是遇到伤心的事反而不停地笑，就是心理活动异常的表现。

辨别一个人的心理活动过程是否正常、完整、协调的主要标准有：第一，看其智力是否正常（智力落后是人类最常见的心理疾病）；第二，知、情、意、行之间是否基本协调一致；第三，心理特点、言行是否符合年龄特征（若一个人的言行严重偏离自己的年龄特征，则是心理异常的表现）。

（三）个性心理特征的稳定性原则

个性心理特征是指一个人在心理活动中经常表现出来的独特的、稳定的心理特点，它包括能力、气质和性格。一个

人的个性特征一旦形成，就既具有区别于他人的独特性，又具有不易改变的稳定性。如果这种稳定性遭到了破坏，且又没有足以使个性特征稳定性改变的明显原因，使人难以理解，就会被视做心理异常。例如，一个一向比较开朗、达观、外向的人，没有什么明显变故，突然变得沉闷、寡言、悲观、内向。很明显，这个人的心理和行为偏离了正常轨道，可能打破了人格稳定性，有可能是心理异常反应。

一个人的整个心理活动是否统一，主要看其个性心理特征是否具有相对稳定性，是否具有完整的人格，性格是否过于偏执，对于本身是否有适当的了解，是否存在正常人所没有的某些变态心理现象等。^①

上述三条原则是判定心理正常与异常的基本原则，如果明显违背了以上三项基本原则，就可能出现了心理活动的异常反应。由于心理活动是非常复杂的，而心理健康与否，心理活动的正常与异常又有程度和水平之分，所以在确定心理异常与否，在诊断心理疾病时，还要考虑到影响心理活动的诸多内外因素，审慎行事。

三、中小学生学习心理健康的标准

制定完整的中小学生学习心理健康的标准和具体检测指标，是一项严肃、浩繁而困难的工作。有人（宋专茂、陈伟，1999）参照世界心理卫生协会提出的心理健康标准，依据中小学生学习心理发展的不同任务与特点，分别确定了小学生与中

^① 陈安福编著：《德育心理学》，重庆出版社 1987 年版，第 256 页。

学生心理健康标准。^①

(一) 小学生心理健康的标准

1. 智力发展水平。虽然智力发展优秀者并不一定拥有健康的心理，但如果智力发展水平低下，那将毫无心理健康可言。因此，一个心理健康的小学生，其智力发展应属于正常。相反，若智力水平低下，是算不上心理健康的。

2. 情绪稳定性。一个心理健康的小学生，一般是心境良好，愉快、乐观、开朗、满意等积极情绪状态占主导，但同时又能随外部环境的变化而产生合理的情绪变化。所谓合理的情绪变化是指，当有了喜事时感到愉快，遇到不幸的事时产生悲哀的情绪。此外，还能依场合的不同，适当地控制自己的情绪。

3. 学习适应性。一个心理健康的小学生通常喜欢上学，觉得学习是一件令人愉快的事，并对学习感到轻松；对学习内容往往抱有浓厚的兴趣，乐于克服学习上遇到的困难；学习效率 high。

4. 自我认知的客观化程度。心理健康的小学生能顺利地从以自我为中心向去自我中心阶段转变；能将自己同客观现实联系起来，主动从周围环境中寻找评价自己的参照点，对自己的认识开始表现出客观性。

5. 社会适应性。心理健康的小学生往往具有独立生活的能力，能料理自己的日常生活事务，能适应不同环境下的社会生活，乐于与同学、老师交往，将自己融入集体生活

^① 宋专茂、陈伟编著：《心理健康测量》，暨南大学出版社 1999 年版，第 82～83，147～148 页。

中，自觉用社会规范来约束自己，使自己的行为符合社会规范，而不是以自我为中心，把自己孤立起来，与周围的人群格格不入。

6. 行为习惯。心理健康的小学生一般有良好的行为习惯，对外部的刺激行为反应适中，不过度敏感，也不迟钝；他们不会因鸡毛蒜皮的事情而大发脾气，也很少出现让人觉得莫名其妙的举动，其行为表现同他们的年龄特征相吻合。

（二）中学生心理健康的标准

1. 学习适应性。一个心理健康的中学生在学习上具有以下特点：有比较好的学习态度和学习方法；学习目的明确，学习目标具体、切合实际；学习的自觉性强，善于制定学习计划，意志力强、学习信心足；能沉着冷静、灵活地应对考试。

2. 人际关系的和谐程度。人际关系指的是人与人之间心理上的直接关系或心理上的距离。一个心理健康的中学生一般与同学、老师、父母、朋友等的关系处理得比较融洽，而很少发生冲突。他们乐于与人交往，具有同情心，待人热情、宽容、真诚，而不是胆小、怕羞、不合群、表情冷淡或忸怩作态。

3. 自我认知与现实感。自我认知指对自己的心理过程与特征及其表现的认识，而现实感则指个人对自己同现实之间关系的认识。心理健康的中学生往往有较强的自我认知能力，他们能够正确地认识自己，自我评价恰当。在对现实的感知能力上，他们能够客观地认识现实，并根据对现实的认识来给自己做出恰当的人生发展定位，有与现实联系紧密的自我价值体系。

4. 个性发展的良好性。心理健康的中学生在个性发展上,应表现出良好的态势,即作为心理动力系统的个性倾向性各成分之间的关系和谐,个性心理特征上的一些成分则表现出良好的社会适应性,如情绪控制能力强、善良、自律等。

第二节 中小学心理健康教育的目标

一、中小学心理健康教育的基本目标

教育部在 1999 年 8 月 13 日颁发的《关于加强中小学心理健康教育的若干意见》中指出:“中小学心理健康教育是根据中小学生生理、心理发展特点,运用有关心理教育方法和手段,培养学生良好的心理素质,促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高的教育活动;是素质教育的重要组成部分;是实施《面向 21 世纪教育振兴行动计划》,落实《跨世纪素质教育工程》,培养跨世纪高质量人才的重要环节。”这一科学定义,指出了中小学心理健康教育的基本目标就是:培养学生良好的心理素质,提高心理健康水平,促进学生身心全面和谐发展和素质全面提高。教育部于 2002 年 8 月 5 日颁布的《中小学心理健康教育指导纲要》明确指出:“心理健康教育的总目标是:提高全体学生的心理素质,充分开发他们的潜能,培养学生乐观、向上的心理品质,促进学生人格的健全发展。”

学生的心理素质结构,是一个由心理能力素质(智力因素)、心理动力素质(人格因素)和身心潜能素质三个子系

统交互作用，动态同构的自组织系统。心理素质是一种基础素质、核心素质，它不仅制约着身体素质的发展，而且是思想品德素质和文化科学素质得以形成的核心机制。根据学生心理素质的结构-功能模型，以及心理素质与思想品德素质、文化科学素质和身体素质的内在联系，我们认为，心理健康教育是健全人格、培养智能、发挥潜能、促进学生身心健康发展的整体性教育。其含义是：培养健全人格，提高思想品德修养；发展学生智能，提高科学文化素质；开发身心潜能，促进学生身心健康发展。中小学心理健康教育的目标亦可表述为：优化学生心理素质结构，促进学生智力因素和人格因素协同发展，全面提高学生整体素质和基础教育质量。^①

二、中小学心理健康教育的具体目标

《中小学心理健康教育指导纲要》指出：“心理健康教育的具体目标是：使学生不断正确认识自我，增强调控自我、承受挫折、适应环境的能力；培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。”

根据系统论的结构决定功能和系统中部分要素结构优化导致系统整体目标优化的理论，我们依据心理健康教育与思想品德素质教育、文化科学素质教育和身体素质教育的内在

^① 张履祥、李学红等著：《学校心理素质教育》，安徽大学出版社 2000 年版，第 77～78 页。

联系，把中小学心理健康教育的基本目标分解成四类子目标：开发身心潜能素质、优化品德心理素质结构、优化学科智能结构和优化创造心理素质结构。

（一）开发身心潜能素质，促进学生身心健康发展

马克思主义赋予人的全面发展的第一层含义，就是唤醒自然历史过程赋予人的身心潜能素质，使之得到最充分的发展。所谓身心潜能素质，是指人的生理和心理的整体性的潜在能量。人的身心潜能素质是人的心理素质赖以形成和发展的基础，同时，它又是人的生理素质、身体素质和心理素质的综合表现。

身体素质与生理素质，是既密切联系又相互区别的两个概念。所谓生理素质，主要是指人与生俱来的感觉器官、效应器官和神经系统，特别是大脑在结构上和机能上的特点。身体素质是指人的身体的结构和质量，它是在生理素质和后天锻炼的基础上，表现出来的人体形态结构、生理功能、肌肉活动能力、运动能力水平以及相应的心理特点等综合的、稳固的身体特征。学生良好的身体素质主要表现在：机体各器官系统发育正常，功能良好；体质健壮，能抵抗一般疾病；精力充沛，具有从事生活、生产所需要的基本活动的能力；具有较强的应变能力，能适应不断变化的外部环境。具有良好身体素质的学生，往往表现出良好的心理素质。

生理素质、身体素质和心理素质三者之间是相互作用、相互制约和相互渗透的。这主要表现在两方面：一是，心理健康状况影响人的身体健康和身体素质的发展。现代医学证明，心理的不健康必然会影响到生理的健康状况，许多疾病如冠心病、哮喘、偏头痛、消化道溃疡、癌症、原发性高血

压等躯体疾病或多或少都与心理健康问题有关，属于心身疾病。当然，心理健康状况，特别是人的情绪、人格特征对生理健康的影响，还表现在体能的充分发挥等方面。二是，人的智力因素和人格因素的某些特征，其本身就是身体素质的有机组成部分。狭义的身体素质通常是指人肌肉活动的基本能力，包括力量、耐力、速度、灵活性、柔韧性等身体素质。它是人体各系统、器官的机能在人的肌肉工作过程中的综合反映。同时，也反映了一个人的心理素质。例如，耐力素质，是指人体抗疲劳的能力，受人的意志坚韧性的制约；速度素质，包括反应速度、动作速度和周期性运动中的位移速度也与人的智力有关。大量研究表明，选择反应时（RT）和选择运动时（MT）与人的智力（IQ值）显著相关。詹森（Jenson）等人据此提出了以反应时测验取代传统智力测验，这是当前智力理论发展的新动向。从著名的PASS智力模型看，检测时间（IT）反映的辨别、决策、速度与智力（IQ值）有高相关性。这些研究说明，身体素质中的灵敏性、柔韧性等，既是力量、速度等身体素质的综合表现，又是身体素质与心理素质的综合表现。

人的身心是一个统一体，现代医学关于健康的概念已不仅是指躯体、生理的健康，还包括心理的健康。体育为学生的心理健康奠定了必要的生理和体能基础，学校心理健康教育使学生的身体健康获得了必要的条件。健康体魄是青少年为祖国和人民服务的基本前提，是中华民族旺盛生命力的体现。学校教育要树立健康第一的指导思想，切实加强体育工作，促进学生身体素质的全面提高。同时，要针对新形势下中小学生的特点，加强心理健康教育，培养学生坚忍不拔的

意志、艰苦奋斗的精神，增强青少年适应社会生活的能力。在举办各种群众性体育活动中，要注意培养学生的竞争意识、合作精神和坚强毅力。

（二）优化品德心理素质结构，提高思想品德修养

社会主义道德建设是提高全民族素质的一项基础性工程。2001年中共中央印发的《公民道德建设实施纲要》指出：社会主义道德建设要坚持以为人民服务为核心，以集体主义为原则，以爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义为基本要求，以社会公道、职业道德、家庭美德为着力点。在全社会大力倡导“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的基本道德规范，努力提高公民道德素质。提高公民道德素质，教育是基础。这就要求我们积极探索学生思想品德形成过程的规律，在改进学校德育工作中加强德育教育，加强心理健康教育，提高学生思想品德修养。

学生思想品德的形成，是在活动和交往的基础上，接受社会环境和家庭、学校教育的影响，把社会道德行为规范转化为自身的思想品德的过程。这个过程，就其最基本的心理过程来看，是某种政治思想和道德的认识转化为相应的品德行为的过程。道德认识、道德意向和道德行为是思想品德的基本心理结构。其中，道德认识是基础和前提，道德意向（道德情感、道德意志和道德信念）是方向和动力，道德行为是道德意向的延伸和表现。

从品德心理结构看，道德认识属于智力因素范畴，它的形成受一个人的智能水平的影响；道德情感、道德意志、道德信念和道德行为属于非智力因素范畴，它的形成受制于